



## Välkommen till Hestra IF:s skidträning 2017/2018

Träningen sker på tisdagar kl 17,45 vid Hestrastugan, med start tisdag 10/10. Vi börjar med barmarksträning. Så fort vi får tillgång till snö övergår vi till skidträning. Träningarna börjar på utsatt tid och håller på till cirka kl 18,45 – 19,00 beroende på vilken grupp man tillhör. Samling gruppvis sker innan träningen startar. Stavar skall medtas till alla barmarksträningar.

Klubbens målsättning är att vi skall kunna erbjuda fyra olika träningsgrupper. I nuläget saknar vi dock ansvariga ledare för skidleken, gruppen för våra minsta barn. I skidleks gruppen har klubben krav på att en förälder skall vara med sitt barn under hela träningen. Därigenom hoppas vi kunna lösa ledarbiten med hjälp av föräldrarna.

- Grupp I (skidlek) - födda 2011 eller senare

Ansvarig och hjälptränare: vakant

- Grupp II – födda 2010-2009

Ansvarig ledare: Sören Fredriksson

0702-578912 [soren@norrbytra.se](mailto:soren@norrbytra.se)

Hjälpledare: Christian Bengtsson

- Grupp III – födda 2008-2006

Ansvarig ledare: Joakim Albrektsson

0705-405335 [joakim.albrektsson@rise.se](mailto:joakim.albrektsson@rise.se)

Hjälpledare: Leif Tranell

- Grupp IV – födda 2005 eller tidigare

Ansvarig ledare: Henrik Sjöberg

0766-437103 [henrik.sjoberg@ro-gruppen.se](mailto:henrik.sjoberg@ro-gruppen.se)

Hjälpledare: Elisabeth Svala Lind

Åldersindelningen ovan skall ses som en riktlinje. Hänsyn tas till utvecklingsnivå, kompisar, syskon, gruppstorlek etc. Det viktigaste är att barnen har roligt och vill delta i träningarna.

### Medlemskap:

För att få delta i skidträningen krävs giltigt medlemskap. Medlem blir man enklast genom att besöka Hestra IF's hemsida och följa instruktionerna. Ungdom upp till 20 år kostar 100 kr/år. Klubben erbjuder även "prova på" vid två tillfällen utan medlemskap.

### Klädsel inför träningarna:

Barmarksträning och skidträning är fysiska aktiviteter och vi blir varma då vi rör oss hela tiden. Tänk på att inte klä barnen med för tjocka kläder. Undvik barnoveraller, thermobyxor, tjocka vinterjackor, varmfodrade stövlar etc. Låt dem då hellre ha en extra jacka på sig innan träningen, vilken tas av strax innan vi börjar. Vår rekommendation för klädsel är:

- Underställ och en tunnare jacka och byxor. Kyligare dagar rekommenderar vi en väst/ett mellanlager eller liknande samt en tunn mössa.
- Tunna handskar rekommenderas, inga stickade fingervantar då dessa blir blöta och kalla.
- På fötterna har vi löparskor.

Tänk på att använda oömma kläder (det händer att vi kryper i grus). Vid regn blir vi blöta men vi håller igång så att ingen skall frysa.

**Sjukdomar:**

Skidträning är fysiskt krävande och barnen måste vara fullt friska då de deltar. Under hösten och vintern går många infektioner och det är naturligt att hen missar något träningstillfälle.

**Mat och vätska:**

Ledarna ser gärna att barnen fått i sig tillräckligt med energi innan träningen. Se även till att ha druckit ordentligt innan träningen, vi svettas mycket och har inga vätskepauser under träningen.

**Efter träningen:**

Klubben ser gärna att barnen byter om i klubbstugan efter träningen, då detta stärker gemenskapen i gruppen. Klubbkvällar arrangeras, se hemsidan för mer information. Kafeterian är öppen efter träningen där man kan köpa frukt, fika eller dricka. Betalning sker enklast med Swish.

**Fotografering:**

Ledarna kan komma att fotografera under träningen och visa bilderna på Hestra IF's hemsida eller laget.se. Om ni inte samtycker, skall detta meddelas den ansvarige ledaren för den gruppen som ditt barn ingår i.

**Skidutrustning:**

I samband med tisdagsträningar finns möjlighet att låna skidutrustning, för de som vill "prova på" träna. Efter träningen skall utrustningen återlämnas. Om intresse väcks för skidåkning hos barnen ser klubben gärna att medlemmarna införskaffar egen utrustning. För de yngsta barnen rekommenderar vi en vallningsfri skida (exempelvis med fjäll) och bindning, typ Rottefella NNN. Håll gärna utkik på "köp och sälj" tavlan i Hestrastugan som sitter utanför omklädningsrummen.

För barn från 8-9 år är vallningsbara skidor att rekommendera. Då kan dessa användas till både klassiskt och skate. OBS! Tänk på att ta bort fästvallen från skidorna då det är skateträning. Gällande pjäxor råder vi till en kombipjäxa som också fungerar utmärkt till båda åkstilarna.

För äldre barn/ungdomar som har ett starkt intresse för längdskidåkning kan man börja införskaffa grenspecifik utrustning, dvs skateskidor och klassiskskidor.

Generellt gäller för alla barn och ungdomar att ett bra fäste är oerhört viktigt om man skall kunna lära sig den klassiska tekniken. Mottot är hellre för mycket fäste än för lite.

**Löpande information:**

Titta på vår hemsida för information om träningar och andra aktiviteter.

**Snötilverkning:**

Önskar du hjälpa till med snötilverkningen kan du kontakta Toivo Pentonen 0768-243356. Till en början går man tillsammans med någon rutinerad "snötilverkare" och passar systemet. Vid kyla tillverkas snö dygnet runt, så det finns många timmar på ett dygn som skall fyllas med en hjälpande hand. Ett arbetspass är normalt på 4 timmar.



## Hestra IF:s skidträning 2017/2018

### Kontaktuppgifter:

Vänligen fyll i nedanstående uppgifter och återlämna till ansvarig ledare.

Namn på deltagande barn: \_\_\_\_\_ Personnummer: \_\_\_\_\_

Tillhör grupp: \_\_\_\_\_

Namn på förälder 1: \_\_\_\_\_

Mejladress: \_\_\_\_\_ Mobilnummer: \_\_\_\_\_

Namn på förälder 2: \_\_\_\_\_

Mejladress: \_\_\_\_\_ Mobilnummer: \_\_\_\_\_

**Varmt välkomna**  
**Skidledarna Hestra IF**